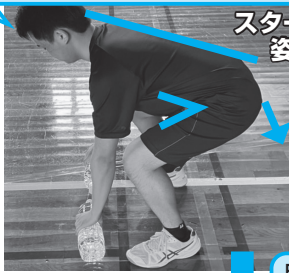


教育委員会だより

上ノ国高校総合運動部「上高エクササイズ！」レッスン④

股関節を「くの字」にするイメージ！



スタートの姿勢

腰を丸めない！

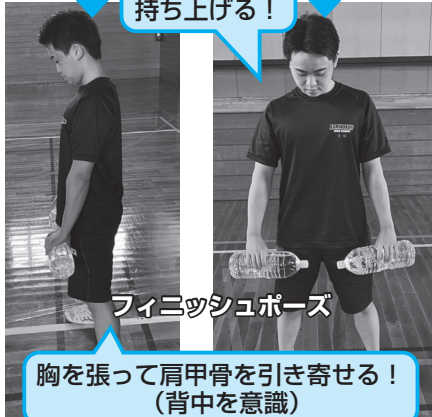


今月のモデル
宮城拓海くんから一言



夏までに理想の体を手に入れましょう！

腰を曲げずに持ち上げる！



フィニッシュポーズ

胸を張って肩甲骨を引き寄せる！（背中を意識）

夏が間近に迫ってきた第4回目の「上高エクササイズ！」のコーナーはペットボトル「デッドリフト」です。

デッドリフトは体の背面（背中、腰、お尻）を**広範囲に鍛えられる**ため、とても効果の高いトレーニングです！

トレーニング方法

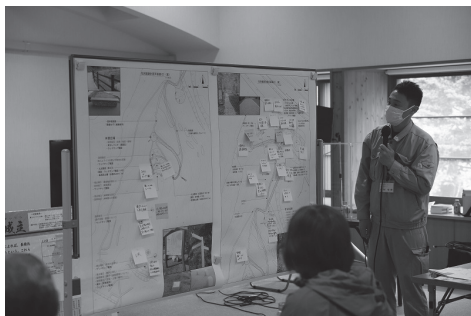
- ①水を入れた500mlのペットボトルを2本用意する。
- ②肘を伸ばしてペットボトルを持ち、足を肩幅に広げ、膝を曲げる。（←左図：スタートの姿勢）
- ③息を吐きながらゆっくり膝を伸ばし、ペットボトルを太ももに沿わせて引き上げる。
- ④腰を伸ばしたまま、ゆっくり膝を曲げて「スタートの姿勢」まで戻る。

トレーニング時間と回数

- ◆10回×3セット（慣れてきた方はペットボトルの大きさや水の量を増やしましょう！）
- ◆週2回

トレーニング効果

- ★姿勢が良くなる！（猫背解消や腰痛・肩こり予防）
- ★老け顔防止や小顔効果あり！（頭皮が背中側に引っ張られて顔全体がリフトアップ）



付箋を元に意見交換



花沢館についての説明

上ノ国町内会ふれあいサロンについて

5月28日に上ノ国町内会において花沢館跡の歴史に関する「ふれあいサロン」が勝山交流館で行われ、15名の参加がありました。

「ふれあいサロン」では、教育委員会の塚田学芸員より花沢館跡の歴史や近年の発掘調査の成果について説明が行われました。

参加者は、「花沢館の歴史がよく理解できた。また、発掘調査の報告からこれまで言われてきた歴史と違う部分が見えてきており、大変、興味深かった」と話してくれました。

また、「ふれあいサロン」の後には、花沢館跡を親しみのある史跡にするための基本設計に関するワークショップが受託業者のシン技術コンサル（株）により行われました。ワークショップでは、高齢者でも登りやすいように休憩する場所や水飲み場があればいいなどの貴重な意見がありました。参加者から出た意見は、現在進めている整備基本設計に反映していきます。



楽しく歴史を学ぼう！

- ①日時 令和4年7月16日(土) 9時30分～12時00分
- ②場所 天の川及びびその河口
- ③定員 40名(定員×切)
- ※なお、対象は小学生まで
- ④参加料 三百円(保険料)
- ⑤申込先 教育委員会文化財グループ ☎55-2230
- ⑥その他 詳細は、委員会に設置してあるチラシをご覧ください。



天の川戦国水運（カヌー）体験を次の日程で行います。体験内容は、天の川河口でカヌーに乗りながら、昔の生活の一部を体感し、上ノ国の歴史を学びます。是非、ご参加ください。

